よのなか科 学校編 10

夢を実現する方法

―キミも天才になれる!? ―

worksheet

1-1 あなたには、どんな夢がありますか。

[　　　　]

1-2 10年後、あなたはどんな風になっていたいですか。

[　　　　]

1-3 そのために、今やっていることはありますか。

[　　　　]

2 あなたがやっている次の活動を1年間続けてみると、年間にどれくらいの時間「練習」していることになるでしょうか。

1	学校の授業	1日平均	時間	× 約200日	=	年間	時間
2	自宅での勉強	1日平均	時間	× 約365日	=	年間	時間
3	部活	1日平均	時間	× 約___日	=	年間	時間
4	習い事／スポーツ教室など	1日平均	時間	× 約___日	=	年間	時間
5	趣味や自分が好きで続けていること	1日平均	時間	× 約___日	=	年間	時間

キミも、けっこう続けて練習しているよね！

ヒント 「10,000時間」の法則
（普通、人間があることをマスターするには、「10,000時間」かかる
1日3時間 × 365日 ＝ 1年で、1,000時間
→ 10年で、10,000時間達成！）

3 10年度、5年後、1年後の自分の姿を想像してみましょう。

■10年後の自分

[　　　　]

↑ 10年後の姿に近づくために、何をしますか。

[　　　　]

■5年後の自分

[　　　　]

↑ 5年後の姿に近づくために、何をしますか。

[　　　　]

■1年後の自分

[　　　　]

↑ 1年後の姿に近づくために、何をしますか。

[　　　　]

ヒント 夢や目標は、なるべく具体的に書きましょう

4 2～3のワークを参考に、あなたが友だちに「夢を実現する方法」について教えてあげるとしたら、どんなアドバイスをするか、180文字以上200文字以内で書いてみましょう。

100
180
200